

## ささみと夏野菜の ガーリック炒め

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが  
食欲を刺激する、ヘルシーな炒めものです。  
良質なたんぱく質とビタミンが豊富で、夏バテ予防にも効果的。

料理制作／大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影／吉田 篤史  
スタイリング／久保田 朋子

### ヘルシー POINT

- 鶏肉のささみは良質なたんぱく質が低カロリーで摂取でき、血管壁を正常に保つのに役立つ。
- かぼちゃはビタミンC・Eやβカロテンが豊富で、血管の老化を防ぐ作用がある。また、カリウムも多く含まれている。
- 白米を雑穀米に替えることで、カリウムや鉄分などのミネラルを補給できる。

### 材料(2人分)

鶏ささみ	2枚
パプリカ	1/2個
さやいんげん	5本
かぼちゃ	80g
にんにく	1片
とうがらし(輪切り)	少々
A オリーブオイル	小さじ2
塩	2つまみ
B 白ワイン	大さじ1
水	大さじ2
小麦粉	適量
塩、こしょう	適量
ミックスリーフ	適宜
雑穀米	茶碗2杯分(320g)

### 作り方

- ①ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③フタを取りさっと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。

1人分/404kcal  
塩分/1.8g

# けんぽだより

<http://www.kenpo.senko.jp/>

2019  
春号



### TOPICS

2019年度 予算のお知らせ	P.2	はり・きゅう等療養費の申請方法は償還払いです	P.11
ご家族が就職されたときなどは健保組合に届出を	P.4	使いこなそう! 歯磨きツール	P.12
高額療養費ってなに?	P.5	歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に!	P.13
ご家族のみなさんも特定健診を毎年受けよう	P.6	予防が大事! 熱中症	P.14
あなたの手もとに健康のチカラを Pepup	P.7	食中毒からわが家を守る	P.15
けんぽ●info 新たに開始する保健事業のお知らせ	P.10	高血圧の予防に役立つ「DASH食」で脱メタボ!	P.16

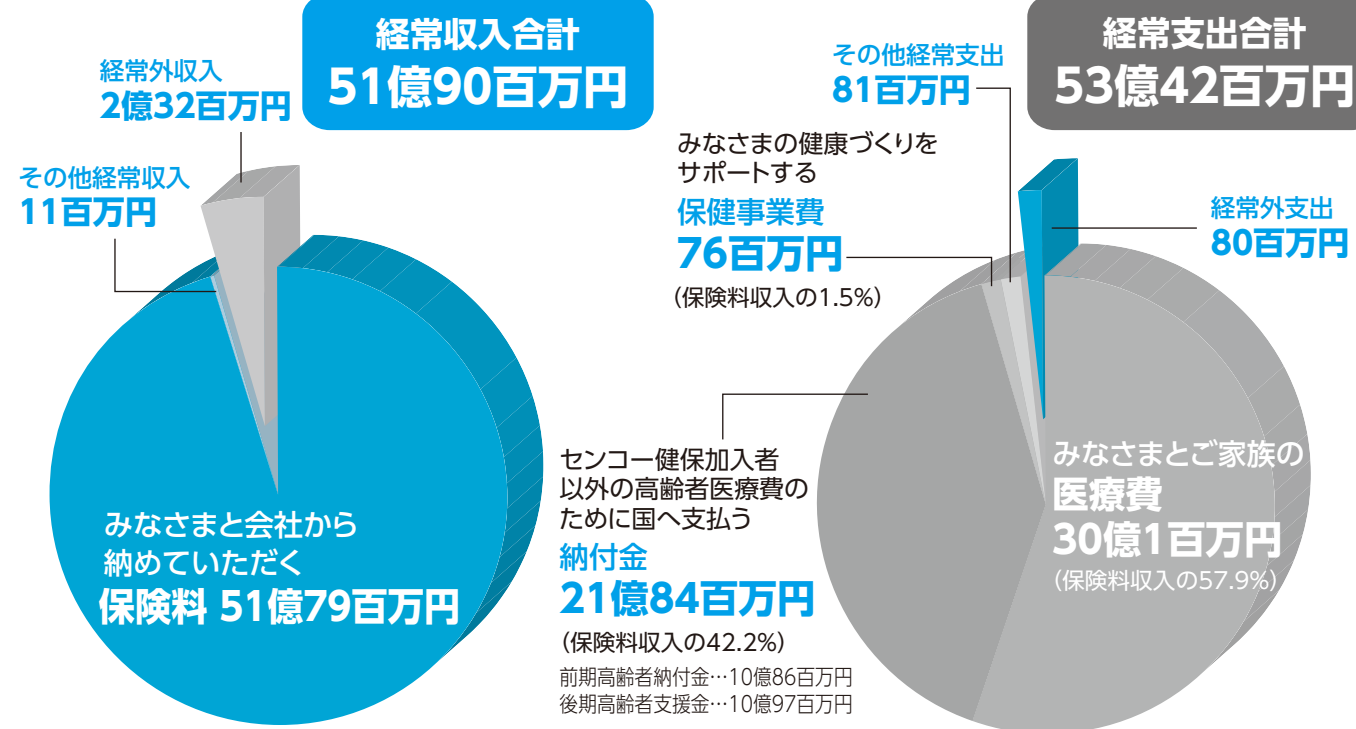
センコー健康保険組合



# 医療費の増大により 経常収支1億52百万円の赤字

健康  
保険

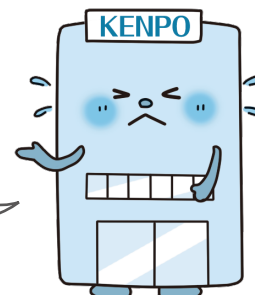
予算総額 **54億22百万円**  
経常収支 **▲1億52百万円**



## 予算基礎数値

- ▶ 被保険者数……………12,520人
- ▶ 被扶養者数……………9,509人
- ▶ 被保険者平均年齢……………44.09歳
- ▶ 保険料率(調整保険料率含む)……………103%  
[ 事業主54% 被保険者49% ]

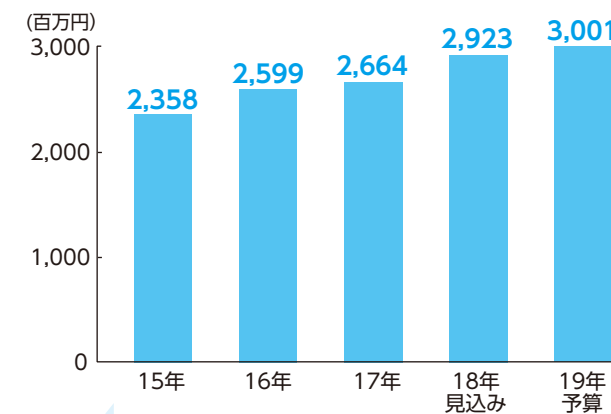
保険料収入に占める医療費と高齢者納付金の合計割合は実に100.1%。保険料だけでは、義務的な経費を賄うことができない状況です!



2月19日(火)に開催された組合会において、2019年度予算が可決・承認されました。あわせて、健診・保健指導等の保健事業を積極的に取り組むことが承認されましたのでお知らせします。

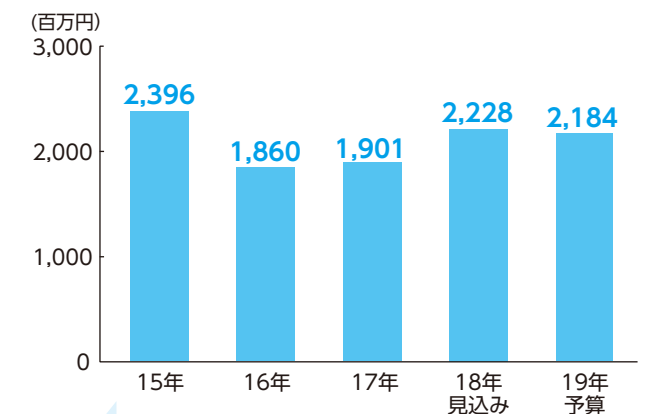
2019年度予算では、医療費は約30億円となり、ここ数年続いている増加傾向にさらに拍車がかかる見込みです。このため、経常収支では前年度を上回る赤字となる見込みです。みなさまにおかれましては、健保組合が実施する健診事業などの各種保健事業を積極的にご活用いただき、日頃の健康管理にお役立ていただくとともに、引き続き医療費の節約にご協力をお願いいたします。

## ▼ 医療費の推移



医療費はここ5年右肩上がりの状況が続いており、歯止めがかからない状況です。

## ▼ 高齢者納付金の推移



高齢者納付金は保険料収入の42%を占めており、高い水準を維持しています。

介護  
保険

予算総額 **6億30百万円**

## 予算基礎数値

- ▶ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数……………7,890人
- ▶ 介護保険料率……………18.5%  
[ 事業主9.25% 被保険者9.25% ]

介護保険収入  
**6億30百万円**

収入

介護納付金  
**6億23百万円**

支出

## ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合に届出をお忘れなく!

被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格に当てはまらなくなったら、「被扶養者抹消届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

### たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれます

#### 就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった。

#### 失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



#### 収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。  
※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。

#### 75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

#### 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。  
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

#### 仕送りをやめた・少なくした

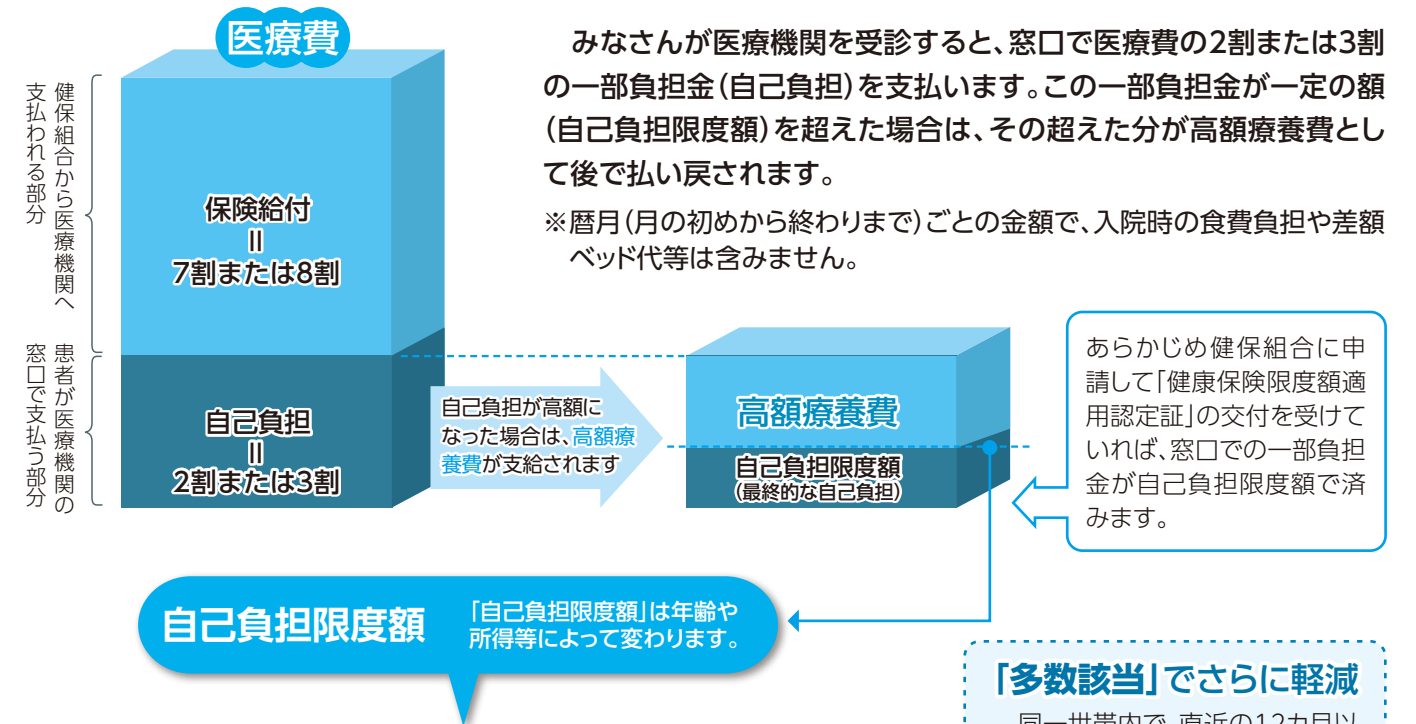
- 別居している被扶養者への仕送りをやめるときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

### ご注意ください! 被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。



## 高額療養費ってなに?



#### ◆70歳未満

所得区分	1カ月当たりの自己負担限度額	多数該当の限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費総額 - 842,000円) × 1%	140,100円
標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費総額 - 558,000円) × 1%	93,000円
標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1%	44,400円
標準報酬月額 26万円以下	57,600円	24,600円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円	

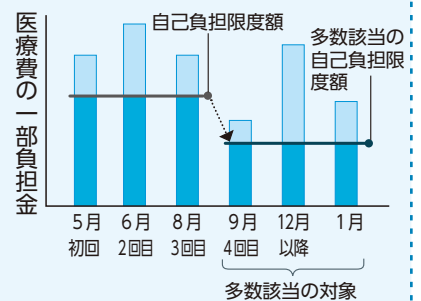
#### ◆70～74歳

所得区分	1カ月当たりの自己負担限度額 外来(個人ごと) 世帯単位・入院を含む	多数該当の限度額
現役並み所得者	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
一般	18,000円 ※年間上限144,000円	
	57,600円	
低所得者II	8,000円	24,600円
低所得者I		15,000円

#### 「多数該当」でさらに軽減

同一世帯内で、直近の12カ月以内に高額療養費が3回以上支給されていた場合は、4回目から限度額が引き下げられます。

#### 多数該当の場合の高額療養費(例)



#### 「世帯合算」もできる

1人の一部負担金だけでは高額療養費の支給対象とならない場合でも、被保険者・被扶養者の同一月分を合算して、自己負担限度額を超えた場合は、高額療養費の支給を受けることができます。

※70歳未満の場合は、自己負担額21,000円以上が合算対象。

もし長期に入院することになったり、大きな手術をすることになっても、この制度があれば安心ね。







# 40歳以上75歳未満のご家族のみなさんも 特定健診を毎年受けよう

特定健診は被保険者だけでなく、40歳以上75歳未満のご家族(被扶養者)も受診が義務づけられています。とくに主婦の方は、ついつい自分の健康を後回しにしてしまいがちです。忘れずに受診しましょう。

## どうして 特定健診 を受けないの?

主婦などのご家族に多い、  
健診を受けない理由と  
その問題点とは…。



### 理由1 育児や介護で 忙しく、予定が 立てられないから

#### ご家族のためにも受診を

ご家族を優先し、自分のことはつい後回しにしてしまう主婦の方が多くいます。しかし、病気が悪化した状態で見つかり、あなたが倒れてしまうと、ご家族はもっと困ってしまいます。1年間に半日程度、ぜひ時間をおつくりください。

### 理由2 気になる症状が あれば病院に 行くので

#### 症状が出てからでは遅い

血液や血管の状態は、自分ではわかりません。自覚症状が出るのは、ある程度進行してから。メタボや早期の生活習慣病を見つけるには、健診が最も有効な手段です。

### 理由3 持病があり、 通院しているから

#### 健診で全身の状態をチェック

治療のための検査は、対象の病気に関連する項目に限定されますが、特定健診では、全身の状態をチェックすることができます。通院中でもぜひ受診してください。  
※健診の際、通院中であることをあらかじめ伝えてください。

## 女性は乳がん検診と子宮頸がん検診も プラスして受けましょう

日本では30～50歳代の女性を中心に乳がんにかかる方が増え続けており、今では女性がかかるがんの第1位になっています。また、20～40歳代の女性には子宮頸がんが増加しています。

いずれも、早期発見できれば治癒を望むことができます。そのためにも、女性は特定健診にプラスして、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう。症状がないうちから、定期的に受けることが大切です。

※乳がん検診、子宮頸がん検診は、多くの市区町村で助成が行われており、少ない自己負担で受けることができます。詳細はお住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。



乳がん検診



子宮頸がん検診



特定健診

# PepUp.

ペップアップ

## あなたの手もとに健康のチカラを

Pep Upは、「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。

健康保険組合では、加入者様(被保険者・配偶者)向けにPep Upを通じてイベントやお得な情報など、さまざまな健康増進サービスを提供しております。

ご利用には登録が必要です。この機会にぜひ登録いただき、ご自身の健康活動にご活用ください!

### PepUp サービスメニュー 一覧



#### ホーム

更新されたコンテンツ(記事、アクティビティ情報)や運営側からのお知らせが掲載されます。



#### わたしの健康状態

健康診断結果とアドバイスに加えて、「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



#### 医療費等

ジェネリック医薬品との差額などを表示します。月毎の医療費も掲載していく予定です。



#### 日々の記録

体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。



#### 健康リテラシーコンテンツ

健康知識学習や、知識定着を確認するための健康クイズから構成されます。



#### Pepポイント

サービス内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでもらえるポイントの残高と、そのポイントで交換可能な様々な商品が掲載されます。



#### 健康記事

運動、ヘルスケア/保健指導、成人病・生活習慣病、健康レシピ、ダイエットなど様々なジャンルの記事が利用者の健康状態に合わせて配信されます。

2019年3月時点で登録率**9.3%**  
すでに登録されている方、これから登録される方には  
アマゾン・イオンで還元可能なポイント付与を予定しております。

※登録にはアクセスキーが必要です。紛失された方は、健保までご連絡ください。

# 高血圧症

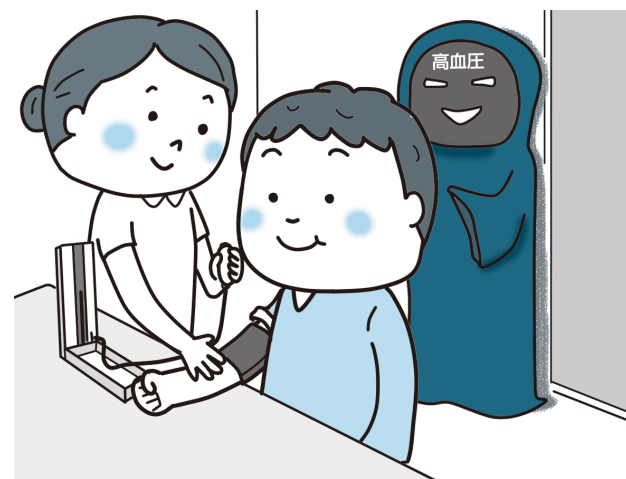
## どんな病気？

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管（動脈）に加える圧力のことです。血圧が高い状態が持続することを「高血圧症」といいます。高血圧症は「サイレントキラー」といわれるように、自覚症状がほとんどありません。気づかぬうちに血管が硬くなる動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など重い病気を引き起こすこともあります。

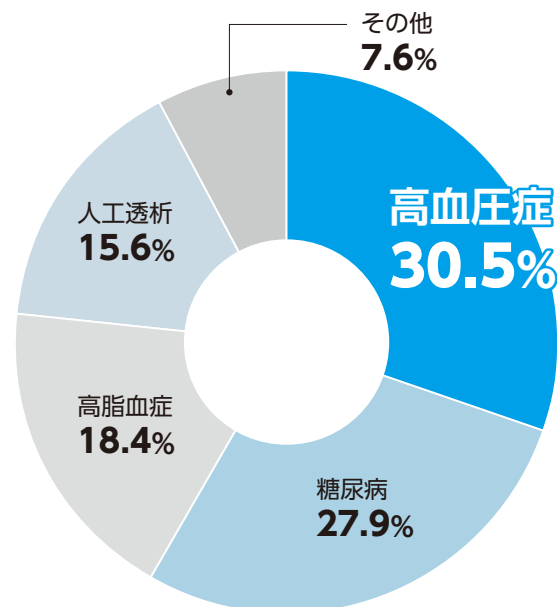


## 医科入院外の医療費では、高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患※の医療費構成割合では、高血圧症30.5%、糖尿病27.9%、高脂血症18.4%の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人31.5%・家族27.5%とともにトップです。  
※糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析



●生活習慣病10疾患別医療費構成割合（医科入院外）

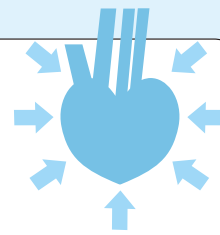


## この検査数値がアブナイ！

特定健診で次のような検査数値となったら要注意です。健診結果に従い、保健指導を受けたり医療機関を受診するようにしましょう。

### ★収縮期血圧

酸素が含まれた血液を全身に送り出すために心臓を収縮させたときの血圧



保健指導判定値…  
**130mmHg 以上**

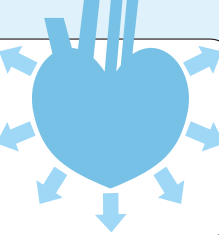
保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…  
**140mmHg 以上**

お医者さんにかかりましょう

### ★拡張期血圧

全身に酸素を運んで戻ってきた血液を溜め込むために心臓を拡張させたときの血圧



保健指導判定値…  
**85mmHg 以上**

保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…  
**90mmHg 以上**

お医者さんにかかりましょう

### column 「仮面高血圧」「白衣高血圧」「家庭血圧」

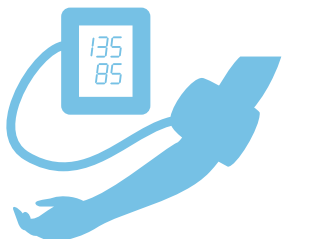
医療機関などで測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になってしまうことを「仮面高血圧」といいます。また、医療機関などで測定すると、医師や看護師の白衣を見ることがにより緊張し、血圧が高くなってしまふことを「白衣高血圧」といいます。

血圧は常に変動しており、家庭で測る「家庭血圧」の数値も重要です。血圧を測ることで、健康管理に役立てましょう。

家庭で測るときは…

- 朝なら起床後 1 時間以内、夜なら就寝前に測定しましょう。
- 家庭血圧の高血圧の診断基準は、収縮期 135mmHg / 拡張期 85mmHg 以上\*です。

\*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より



## 高血圧症の予防に役立つ数字

塩分をとりすぎると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えることによって、結果的に血圧が高くなるといわれています。

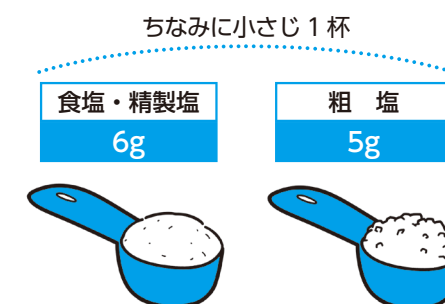
まずは、塩分控えめを心がけましょう。

1日の食塩摂取目標量

男性 **8.0g / 日 未満**  
女性 **7.0g / 日 未満**

（日本人の食事摂取基準（2015年版）より）

なお、諸外国に比べると日本人の食塩摂取量は比較的多く、WHO（世界保健機関）では目標量を **5g / 日 未満**としています。健康な人も食事のとり方を振り返り、塩分のとりすぎには注意しましょう。



塩の種類で1杯あたりの重さが変わります！お料理するときに覚えておくと役立ちます！



# 24時間ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

保健師・看護師・栄養士などの専門相談員が体の病気、職場やご家庭でのお悩みにお答えします

## 2019年4月1日 サービス開始!

- 24時間**無料**の健康電話相談  
「ファミリー健康相談」
- 三大疾病などにかかった場合は、専門医をご紹介  
「ベストドクターズ®・サービス」



子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくならない

健診結果の意味がよくわからない

育児・介護の効率的な方法を相談したい

あなたのそのお悩み、専門家がお答えします  
まずはお気軽にご相談ください

専用  
ダイヤル

詳しくは…「けんぽだより」をご覧ください。

相談料無料

プライバシー厳守

年中無休

サービス番号①

「ファミリー健康相談」

体の健康に関して電話で相談できます。

ご利用者 センコー健保加入者とその家族

受付時間 年中無休・24時間サービス

サービス番号⑤

「ベストドクターズ®・サービス」

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。

ご利用者 センコー健保加入者

受付時間 月～土曜日10時～21時(日曜・祝日・年末年始は休み)

◎サービス内容の詳細は本誌に差込のチラシをご覧ください。

## 当健保のあんま・マッサージ、はり・きゅう 療養費の申請方法は償還払い(立替払い)です

当健保組合では、これまで患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い(立替払い)」を行ってきました。2019年2月19日の組合会にて、今後も「償還払い」を継続することが決まりましたので、お知らせします。

POINT

患者はあらかじめ医療機関(病院等)で**医師の診察を受け**、鍼灸師等の施術に関する「**同意書**」の**交付**を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6カ月**です。

※あんま・マッサージの変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



①施術

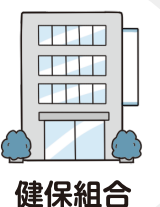


②施術料全額(10割)を支払い、領収証を受領

③1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類

- ☐ 医師の同意書
- ☐ 施術費の領収証
- ☐ 施術報告書(※長期のみ)



④審査のうえ、療養費(7割または8割)を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる  
疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群  
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージの場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる  
症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

## あなたに合った正しい歯ブラシを選びましょう

歯や口内の健康を保つためには歯ブラシを正しく選ぶことが大切です。毎日使う歯ブラシだからこそ知っておきたい歯ブラシ選びのポイントを紹介します。

### 毛のかたさが歯ブラシ選びの最初のポイントです

歯ブラシには、用途に合わせて「ふつう」「やわらかめ」「かため」のタイプがあります。特別なことがなければ、「ふつう」タイプを選ぶようにしましょう。

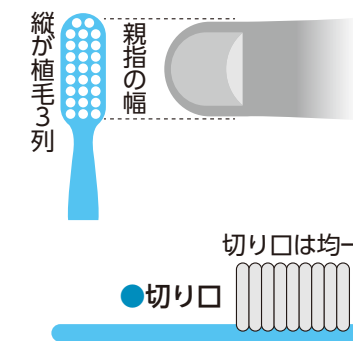
ふつう	歯垢を落とすのに一般的におすすめ
やわらかめ	歯茎が弱い、歯肉炎で出血しやすい人におすすめ
かため	磨き方が弱めの人におすすめ

### 自分の歯並びやお口の状態に合わせて、どんな部分でも磨ける歯ブラシを選びましょう

歯並びや口の大きさ、歯肉の健康状態に合わせ、まずはどんな部分でも磨けるオールラウンドな歯ブラシを一本選びましょう。その他、用途に合わせたヘッドの歯ブラシを用意して、使い分けをおすすめします。

一般的に適正なサイズの歯ブラシとは、縦が植毛3列、横が親指の幅ほどの長さといわれています。ヘッドが大きすぎると、奥歯や細かい部分に毛先が当たりにくいため磨き残しができやすくなります。また、毛先が均一にカットされているタイプは圧力が均等にかかりきちんと磨けるといわれています。

#### ●適正サイズ



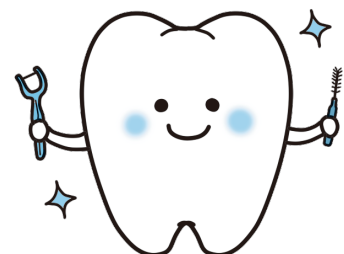
歯ブラシの寿命は約1カ月といわれています。歯ブラシの毛先が広がったら交換しましょう。

## デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢除去！

デンタルフロスや歯間ブラシを併用すればブラッシングでは届かないところまで清掃ができます。歯垢除去に限らずメリットは他にもあるのでおすすめです。

### デンタルフロス・歯間ブラシの歯垢除去以外のメリット

- ①フロスの引っかかりにより、初期の虫歯や補綴物の不具合に気づける。
- ②口臭の原因となる食べカスや歯垢をきれいに取除ける。



### デンタルフロス・歯間ブラシの使い方

#### デンタルフロス

##### 糸巻きタイプ

フロスを40cm程度引き出し、両端を左右の中指に巻きつけ、指と指の間を10～15cm程度にします。フロスを歯と歯の隙間に差し込んで歯の表面をこするように動作を繰り返して隙間の根元まで清掃します。

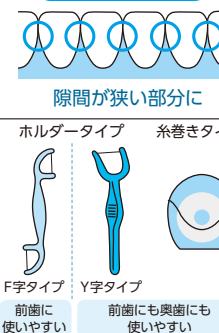
##### F字タイプ Y字タイプ

糸巻きタイプと同様にフロスを歯と歯の隙間に差し込み、歯の表面をこするように動かします。糸巻きタイプに比べフロスは太いものが多いので、無理に引き抜くと、歯に負担がかかります。

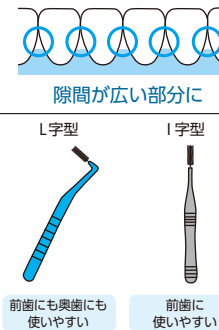
#### 歯間ブラシ

歯間ブラシは自分の歯ぐきの状態や歯と歯の隙間に合ったサイズを選びましょう。前歯と奥歯用にI字型とL字型の歯間ブラシがあります。

#### デンタルフロス



#### 歯間ブラシ



虫歯

歯茎の腫れ

痛み

臭い

その他  
悩み

## 歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！

お口の健康、気になりませんか？

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する＜無料歯科健診＞。当健康保険組合の方ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けいただけます。

お申し込み方法もカンタン！気になる悩み、相談しませんか？

## カンタンに 無料で お近くの 好きな時に

お申し込みができる！

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる！

提携歯科医院で受けられる！

好きなコースで受けられる！

インターネットで全国の提携医院が確認できます。

健診  
コース

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込み  
流れ

お申し込み

歯科健診センターへ  
予約

予約

歯科健診センターから  
医院に予約

確認

詳細決定後、センターより  
「歯科健診ご案内」メール  
を送信

健診当日

「歯科健診ご案内」メール  
を持参し、予約日時に医院へ

お申し込み  
方法

### お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この＜無料歯科健診＞は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご  
覧いただけます。

WEB  
&  
携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



注意事項

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。  
お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
- 健診希望日は、二週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推薦いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603



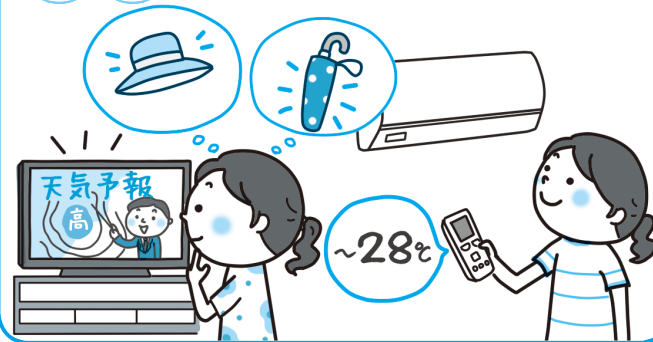
# 予防が大事！熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の人が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

## 熱中症を予防するための4つのキーワード

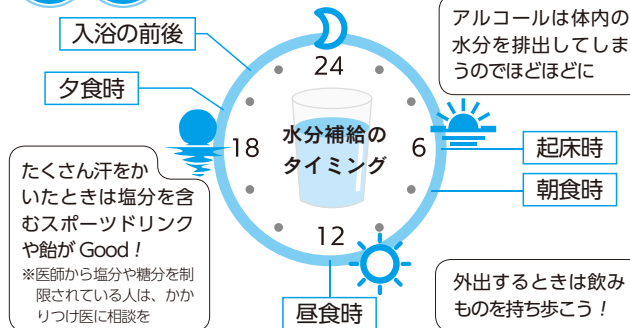
### 温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に



### 水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給



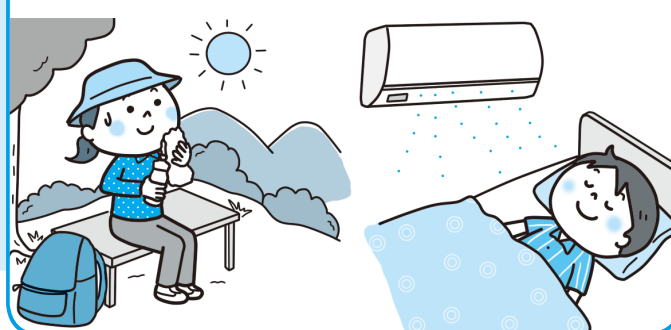
### 栄養

- ☑きちんと食事をとり栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いのときは要注意



### 休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり



### 熱中症になりやすい人

#### 高齢者

熱中症患者のおよそ半数が高齢者 (65 歳以上)

- (特徴)
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
  - エアコンを使わない人が多い

→ 周囲の人が積極的に暑さ対策を！緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

#### 子ども

車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

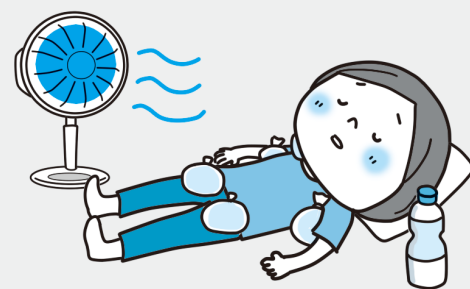
- (特徴)
- 体温調整機能が未発達
  - 自分で予防策をとるのが難しい

→ わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

### 熱中症になってしまったら

#### 応急手当てで大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下などを冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間でもできる限りの対応をしましょう。

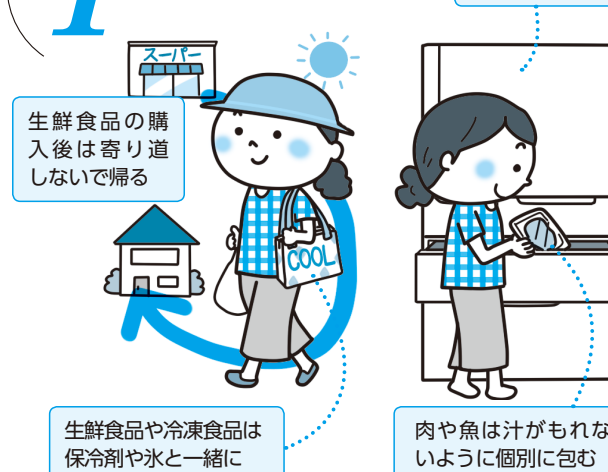
参考：「環境省×熱中症予防 声かけプロジェクト」HP

# 食中毒からわが家を守る

気温と湿度が高くなる夏は、家庭での食中毒に要注意です。今日から実践できる、食中毒を防ぐためのポイントをシーン別にご紹介します。

## シーン別 食中毒予防のポイント

### 1 購入・保存



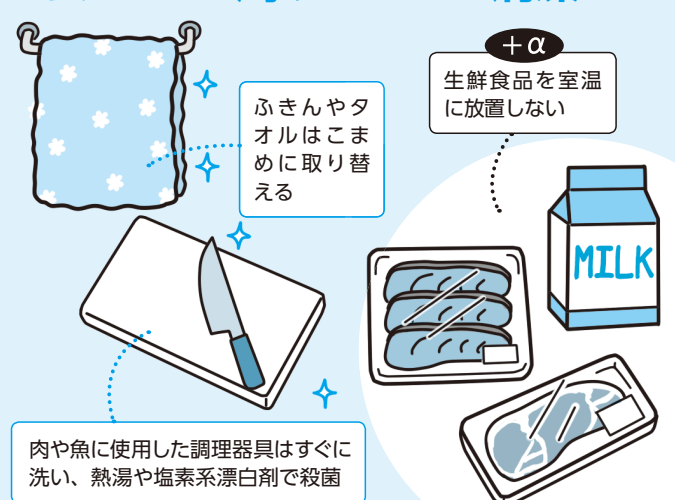
### 2 下準備・調理



### 3 食事



### キッチンの周りはいつも清潔に



参考：厚生労働省 HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

## 身近にひそむ食中毒と要注意の食べもの

**おにぎり** 黄色ブドウ球菌に注意！

**対策** ラップでごはんをにぎる。調理中に髪や顔を触らない。

**バーベキューの肉** 腸管出血性大腸菌 (O157)、カンピロバクターに注意！

**対策** 生肉は十分に加熱する。手洗いや調理器具の消毒を徹底。

**鍋で一晩寝かせたカレー** ウェルシュ菌に注意！

**対策** 調理の際は鍋の底までよくかき混ぜる。調理後、時間を置いてから食べる場合は、浅い容器に小分けにし、急速に冷蔵して保存する。

**生で食べる魚** アニサキスに注意！

**対策** 調理の際に目視で確認する。すみやかに内臓を取り除く。

### 食中毒かもしれないときは…

- 脱水を防ぐため水分を十分に補給する
- 安易に市販の下痢止めを服用しない

発熱、血便、激しい腹痛や吐き気のある場合や、乳幼児や高齢者、妊婦、持病のある方に食中毒の症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。